

我们是一群智慧的鱼

崔自默/著

社会是一片江湖
我们是一群智慧的鱼
除了觅食，还要求知



for food
for the good

时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

B868.4
201463

P1

我们是一群 智慧的鱼

崔自默/著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

我们是一群智慧的鱼 / 崔自默著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014. 2
ISBN 978-7-80769-230-0

I. ①我… II. ①崔… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304813 号

我们是一群智慧的鱼

崔自默 / 著

出版人 田海明 周殿富 图书策划 陈丽杰

责任编辑 陈丽杰 李 争 装帧设计 段文辉 陈喜艳

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 制 北京京都六环印刷厂 (010) 89591957

规 格 700mm×1000mm 1/16

印 张 15

字 数 189 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-230-0

定 价 42.00 元

出世有正见，入世有正行，正己能自省

代序

——一朵清莲独自在 林秋璇

崔自默，一个很难被简单评价的人，因为他的形象太立体，太丰满！如果说他有很多优点的话，每个主题都是一个悬念；如果说他有什么经历的话，每个插曲又都是一段耐人回味的故事。

艺术的纵横家

崔自默，几乎拥有了理、工、农、医、文和工、农、商、学、兵的全部经历。他涉猎古今，横跨中西，具备交叉学科的知识背景。理论而实践、理想而现实、传统而现代、民族而国际、科学而艺术、艺术而人生，这些复杂因素，共同交织出崔自默与众不同的人生经历，使他与一般艺术家区别开来。

崔自默的实力流露在他的作品中，他的文字作品涵盖学术著作、同音字小说、散文随笔、古诗新诗、跨界对话、艺术寓言等；他的艺术作品则涉及书法、篆刻、山水、花鸟、人物、现代水墨、油画、版画、粘贴、瓷器、雕塑、装置、漫画、影像等视觉艺术各个门类。

而立之年的崔自默曾经花费近两年的时间，编辑完成 22 卷本 860 万字的《王朝闻集》。美学大师王朝闻在给他题签时诚恳地说，“编辑是作

者的老师”。已故国学大师周汝昌曾在《崔自默篆刻集序言》中夸赞说，“我观崔子之治印，仿佛石涛之作画，觉得他有如此丘壑在于胸次，层出不穷”；又曾在读到崔自默关于“红楼梦之争”的文章《只缘不在那山中》后大加激赏，“文笔通透，不作第二人观”。国学大师文怀沙则直接称誉崔自默为“五百年来一奇才”，这些，绝非偶然。

崔自默心力、眼力、腕力、定力超人，不借助放大镜即可书写小米粒大的微书。他篆刻称“天下第二快刀”，一两分钟即完成一方印章。他的白描功力非凡，所临摹《石涛百开罗汉册页》其细腻精湛令人咂舌。他在书斋创作了世界最小的国画，仅1平方厘米；又在北京水立方创作了世界最大的泼墨国画，面积达780平方米之巨——两者大小相差竟达780万倍。“尽精微，致广大”，这就是崔自默的“艺术中庸”。

思想的“现实主义”

“立即执行主义”，是崔自默早年当《中华文化画报》主编时写的一篇随笔的标题。他讲究执行力，不断把想法和创意实现出来，叫做“现实主义”——超越了“现实主义”，具备了更强的主观能动性。

“勤奋即天才”，“浪漫即牺牲”，是崔自默的断言。他说，人只有勤奋和疲累到极点的时候，“痛不欲生”，才可能开悟。享受小情趣的快乐，只能培养小艺术家；真正的大艺术，必须大胸襟，必须付出惊人的代价。

“你自己只有实际付出了惊人的劳动，才会理解别人的成就。我尊重所有勤奋的人，即便谩骂我的人；我讨厌自私、懒惰、愚昧的人。”崔自默如是说。

崔自默的日常生活和艺术创作，都讲究“程序化”，端茶倒水的每个动作都经过反复推敲，所以效率极高。他珍惜点滴时间，精密计算，分秒必争。“上午不会客，晚上不吃饭”，是他的习惯。他几乎不陪人吃饭，工作室也不配备冰箱。记者问：“您吃过午饭了吗？”他答：“不吃午饭，

没时间。”问：“房间这么乱，您怎么不收拾啊？”他说：“我把火力全部集中在了前沿阵地，没有时间打扫战场。”他快言直语，算是不善交际。他说：“我把优点缺点全暴露给你们。是君子得罪不了，不是君子早点得罪更好，省得浪费我时间”；“我要求自己每天有创造，每天出精品”。春去秋来，从早到晚，他独自在书房和画室流汗，宛如苦行僧，甚至貌似一个没人照顾又无可救药的“艺术病人”。

“崔自默现象”，话题纷繁，见仁见智，发人深思。凭借一己之力，没什么“背景”，崔自默在现实与理想之间，径直走出一条浪漫之路。

文明的寓言者

崔自默不但在拍卖史上刷新了人们的眼球，还为造纸术翻开了新的一页。在2012年伦敦奥美大会展览上，来自世界各地的艺术家作品里，中国艺术家崔自默创作的“默纸”作品《艺术·科学·运动》引起广泛关注。在视觉艺术领域里，古今中外很难找到一件作品可以代表和阐发全人类文明的最高理念与共同理想，而“默纸”的问世，让人耳目一新。法国《孔子学院》杂志专文介绍“默纸”，称它是手工文化遗产与现代艺术创意的珠联璧合，它极古极新，向世界传递了古老民族遗产的现代文明基因。“不印刷，不书写”——“默纸”对环境资源、人类命运和地球和平给予终极关怀，它以艺术寓言的形式，来寄托一个超越时代的文明启示。

“艺术之精神，科学之思想”，是崔自默的文化主张。“走进大众”，“学习有用的文化”，“换一个说法，换一个活法”，“我们需要积极而健康的文艺作品”，“学会说三句话，等于博大精深”，“文字出版量应该受到控制”，“慢步主义”，“敬畏心，感恩心，慈悲心，平常心”——崔自默的言语推陈出新，却实事求是，通透、达观。“诚、虚、净”三字经，是崔自默对传统国学中儒、道、佛三家的精神总结。他率先提出“新国学”的概念，成为“新国学运动”的倡导者与践行者。

“公益是新国学，爱心是新文化，慈善是新生活”——公益，公而益之，对大家都有好处。多年来，崔自默积极组织 and 参与社会活动，曾为联合国教科文民间艺术国际组织和哈佛大学燕京图书馆、中国残联、北京市慈善协会“崔自默慈善专项资金”、“珠海市爱心促进会崔自默新文化基金”等机构和个人捐款，许多文艺界朋友在他的感召下也纷纷行动起来。

“人生中能得到的，能过去的，就且得且过，这就是我的得过且过。知足常乐，又勤行精进。随缘，又自在。”崔自默分享给世人的艺术盛宴，不过是他感悟人生和奉献社会的工具与桥梁，而其背后真正的文化思想，永不谢幕。

目录

- 001 代序——一朵清莲独自在（林秋璇）
- 001 不生气：不生气是人生的一种境界和气度
- 003 不轻诺：轻诺者必寡信
- 005 不争：做个淡淡的自己
- 009 慢：停一停，闻一闻玫瑰花香
- 011 死磕：凡事要量力而行，不死磕
- 013 谦卑：发自骨子里的涵养与豁达
- 015 自信：自信者容易成功
- 016 因果：菩萨惧因，凡人怕果
- 019 “佛”：每个人背后都是一尊“佛”
- 023 占有：越是想迅速占有，越有可能更快失去
- 026 品性：人的品性在生活中最为重要
- 030 释然：释然、放松、自在
- 032 得失：透彻君子，不计较得失

- 036 执著：不执著，不黏附
- 040 等待：果实成熟之前，需要默默等待
- 045 悟：吾心便是悟
- 050 笨拙：不笨的人，不见得就聪明
- 052 嘲笑：笑话人，不如人
- 054 自助：自助多福
- 055 执行：我信奉立即执行主义
- 056 平常心：要有平常心，才能生活得安稳
- 057 世态：世态不可能简单得像盆清水
- 060 坚持：坚持下去就是品牌
- 067 智慧：智慧，就是迅速地换个方式
- 071 积善：积善而福慧增
- 075 成熟：明白自己需要什么，才算成熟
- 079 学习：学习是一生的事业
- 083 贪欲：求好的结果，也是一种贪欲
- 086 吃亏：吃亏是福
- 090 自律：文明是自律
- 093 无求：求人不如求己，求己在于无求
- 098 挂碍：坚持和执著就是挂碍
- 101 当下：享受当下过程
- 107 欲望：欲望是原动力
- 111 人缘：成功的人，一定有人缘
- 115 心态：大小在心态
- 118 敬畏：有所不能，有所不为

- 121 坚持：坚持每一天，就是一生
- 124 慎独：慎独是一种自律
- 127 自我：总是想着有自我，最终失去自我
- 130 大事：人只干一件事，就是要干大事
- 133 理想：不能实现的理想，就是空想
- 136 舍得：有舍才有得
- 139 人性：人性永远臣服于天性
- 143 富贵：要想富贵，只有复归
- 146 专心：可以不专一，但不可以不专心
- 151 修心：修心比修物更重要
- 154 定位：知道自己要什么
- 159 委婉：委婉是生活的艺术
- 162 克制：快行无好步
- 167 自知：人贵有自知之明
- 170 精进：不附带任何要求地努力
- 174 求学：走自己的路，让别人去追吧
- 177 恭敬心：恭敬之心，须时时持之
- 182 势：势，需要积蓄
- 185 道德：改善性格，培养道德
- 188 静气：每逢大事要有静气
- 192 欲望：做自己满意的事情，就是欲望

197 附：崔自默作品欣赏

不生气：不生气是人生的一种境界和气度

1

一个人说“我不生气”时，大概他一定是正在生气，于是用“我不生气”这话来宽慰和劝诫自己。真正能做到不生气的人，脑子里就没有“生气”这两个字，更何谈“我不生气”四个字？

不过，宽慰和劝诫有时是很管用的。说着“我不生气”，面部表情逐渐影响到心理活动，就真的缓解了，这与中医所谓的内病外治的方法，其疗病机理是一样的。

2

“气”，是什么东西？它怎么会由你自己生出来、进而伤害你自己呢？气，虽然看不见，却胜似看得见的武器。杀人不用刀，刀还要用力量接触；而气则更厉害，是你自己肚子里生出来，再由你自己控制不住，来置你自己于死地的。

仁者近勇，自制者强，能控制住自己的气，就是勇敢的强者。嘴里说着“我不生气”，其实气愤填膺，便坐下了病，糟糕透顶，那是天生的苦

命之人。不用反复劝说自己“我不生气”，就能心里果然平静如水，继而感到一丝悲悯、博大、坦荡、快慰，则堪称贵人。

驾驭自己的性情，克服自己的弱点，不能只停留在嘴上，还要努力实践、修养、成就。不生气是人生的一种境界和气度。

3

习惯与性格有关，内心与脸面相表里。你可以做个实验：当你怒气冲天、满怀不悦时，却试图说温柔的话；反之，当你心怀美事、喜形于色时，却假装生气。——你就会发现那很难做到，即便勉强也极不自然、极不协调。所谓“声色俱厉”，人的表情与语言色彩、心理状态之间是内外协调统一的，这也就是可以用自己的表情如微笑来调节心理的可操作性之所在。

养成一个好习惯，逐渐修缮心理素质，调整自己的“生气阻尼系数”，是一个有效的方法。从改变习惯出发，坚持下去。起初，也许难以控制情绪，但随着复归心态平衡的时间的逐渐缩短，最后，做到近似麻木的感觉，可以宠辱不惊了。即便微波摇人，偶起波纹，也能稍立而定，不会一发而不可收拾。

理想的境界，是在不到一秒钟的时间之内，把气消解得烟消云散；其极限状态，则是心中没有一个气字。

不轻诺：轻诺者必寡信

1

世间为人处世，要讲究“信”字，所谓“一言既出，驷马难追”，即说明诺言之重要。虽然不遵守诺言的人确实有很多最后成功了，但不值得学习；当然，那些不知变通的如尾生一样的死脑袋，也是极可笑的愚行。

拍胸脯许诺，图一时嘴上痛快，干实事却困难了；然而又不可彻底寂寞，显得自己无能，让人看不起，交不来朋友，于是如何？答曰：不轻诺。

2

有本事、关系广，能替别人办成事，当然好，别人也尊敬你。但是，因为只是想听别人的夸奖，就不好意思拒绝，逞一时之豪气，把事答应下来了，轻易地把困难揽到了自己身上——这种毛病，很多人有，且犯了再犯。“有事说话”，这种许诺全是个人的虚荣心在作怪。虚荣心，是要害死人的。

事情爽快地答应了，却只是满足了心理的需求，等转身才抽自己嘴巴子，恨自己嘴贱：哪有那么好办的事，好办人家就不找你帮忙了；再说了，费那么大劲到底值得么？

“轻诺者必寡信”，这句古语，颇启发人。你痛快地答应了，搭钱、搭工夫找自己的亲朋好友，勉强把事办了，这还算好，起码满足了自己那点虚荣心。倘若费了好大力气，却没有办成，或者把人家的重要的事情给耽误了，人家会转身来埋怨你，骂你“不讲信用”，真是赔本赚吆喝。

你不是救世主，很多事你办不到。“自助者多福”，“吉人自有天相”，不管谁的多大的困难，自是有其结果，最后都能过得去，用不着你来操心。

答应的事，必须是自己能力范围内的；既然答应了，就一定要办，要办好，否则当初就干脆别答应。不轻诺，诺必果。拒绝是困难的，看似冷酷，但转身却是轻松自在的；反之，就像背上了沉重的债务，要去偿还。

若当时实在无法推辞，一定要表态，也要委婉一些，说“那我试试吧”；更为圆滑一些的说法是，“我尽力吧，你也再找找别人，别一棵树上吊着”。

有时滑稽的是，你把事情给人办了，正等着人家来感激你，却偏偏这事是人家随便说了一句的，并没有那么当真，人家自己都忘记了。这时，你自己也许莫名其妙，自己这是怎么了？自己在干什么？

履行诺言，需要付出；承担责任，需要力量。你特想要面子吗？那么，你就最有可能跌面子。

不争：做个淡淡的自己

1

人总是在不断麻醉自己的过程中，暂时处于平静；一旦清醒，就感到痛苦，并怀疑平时的一切。

自觉，不是暂时的清醒，而是心情保持始终稳定的状态。

只为自己活着，或者不为自己活着，都很累。

2

人总是会情绪化，借口或原因即是被周围的人或物所刺激。不情绪化，是成熟的标志，虽然有时候看似糊涂，或者表现为没有上进心，但的确状态平稳、平静。

人最要紧的是征服自己，征服自己不上火不着急不生气，不老不病不死，可惜做不到。释家开导人要勤修戒、定、慧，以防贪、嗔、痴。

要戒什么？需要戒的项目很多，大的比如酒、色、财、气，小的则更多，比如争强好胜这一坏习惯。“争强好胜”，看似普通，实际上包括了贪、嗔、痴三个元素，的确可怕。“争强好胜”是人类的天性，不管是不是传承了生存竞争的自然规律，但在现代社会环境中，绝对不是好习惯。

《老子》教育人“不争”，采取“上善若水”的方法，不是让人彻底萎靡，而是让人与人之间关系和谐。“争”如果不可避免，就有必要委曲求全，变个方式，不能太直接、太明显；有时，换个方式，尤其是以退为进的谦虚的低调的方式，做个淡淡的自己，反而更加有效，更能以德服人。这是手腕，是策略，是阳谋，可惜几乎所有人都做不到。

征服是武力的，退求其次，以口头上的“争伏”代替而获取欲望，是一种潜意识。口头上的争斗与争辩，会被认为可以反映出一定的心理状况，所以在物质力量条件成熟时，会演变为武力的斗争。什么君子动口不动手，说不过你，我打你。个体之间的斗争还算简单，群体和政体之间的斗争就很壮观、很惨烈。

谁也不服谁，伤了和气，到底都吃亏，这是历史的经验。

个体之间的“斗嘴”，不是好习惯，它首先影响心情，而后“迁怒”，连带到行为举止。行为有时虽然是偶尔的任性、非为有意，但因为被理解或误解为“有意”，所以会冷战、恶性循环，假如不及时和解，会产生阴影。心理阴影的根苗，可以被连续灿烂的阳光所覆盖，然而一旦阴雨晦暗，会再度萌发；一旦萌发，会被当做蓄谋已久的证据，所以后果变本加厉。破罐子破摔容易，扭亏为盈难，难能才可贵。

辩论赛需要技巧，而恰恰在舞台之下的双方，在心理上首先就不愿意承认对方；在此基础上，“斗嘴”的时间越长，心理“裂痕”越深。刺激过度，有时很难恢复平衡。